



# 東陵地区市民館だより

〒440-0006 豊橋市牛川町字乗小路32-31 Tel & Fax : 64-8088

Email: toryo@tees.jp URL: <http://www.tees.ne.jp/~toryo/>

休館日: 毎週月曜日・年末年始 開館時間: 9:00~21:00

No321

令和5年

9月号



## 募集!! 東陵地区市民館窓口 又は、メール、電話、LINE公式アカウントで申し込んでください

### ■ 東陵カルチャー倶楽部【後 期】

日 程	講 座 名	内 容	定 員
① 10月28日 (土)	秋の昭和歌謡ショー	ダイナミックな音を響かせるエレキバンド。 ベンチャーズナンバーも	60名
② 12月8日 (金)	クリスマスコンサート	ハンマードルシマー、フルーツ入りバンド、 ハワイアン、オカリナによるクリスマスの祭典	60名
③ R6 1月12日 (金)	地域包括ケアって 何だろう?	住み慣れたまちで最期まで安心して暮らすための ヒント	30名
④ 1月26日 (金)	認知症サポーター講座 (認知症の理解)	誰にでも起こり得る認知症の人の支えになるための 理解と知識	30名
⑤ 2月9日 (金) 3月8日 (金) 3月29日 (金)	私と家族の 「そうぞく」講座 <全3回>	「相続」が「争族」にならないための準備	30名
⑥ 3月22日 (金)	春の昭和歌謡演奏会	春を告げる明るく楽しく懐かしい歌謡演奏会	60名

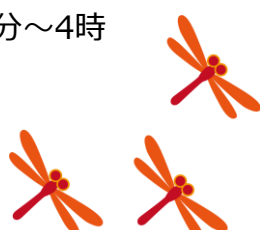
時 間: 午後1時30分~3時 ※「クリスマスコンサート」は、午後1時30分~4時

締 切: 10月15日 (日)

※定員を超えた場合は、抽選とさせていただきます。

※募集期間が終了しても定員に余裕がある場合は、随時受け付けます。

※「受講できない場合」に限り連絡します。連絡がなければ受講できます。



### ■ 知ったク! 豊橋ゼミナール

#### 『ヤクルト健康・美容教室』

ヤクルトの工場見学 (映像)、腸内細菌と健康の話、お肌の美容方法など健康で若々しく楽しい毎日を過ごすための秘訣を学びましょう。

と き: 11/7、21、12/5 (火曜日)  
午後1時30分~3時 (全3回)

講 師: 東三河ヤクルト販売株式会社

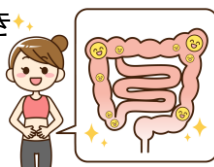
内 容: 第1回 ヤクルト工場の見学  
(ヤクルトができるまでの様子)

第2回 腸内細菌の働き

第3回 お肌の美容法

定 員: 30名 (抽選)

受講料: 無料



締 切: 10月15日 (日)

### ギャラリー 東陵

※ご自由にご観覧ください

◇ 9月1日 (金) ~ 30日 (土)

『かなと実用書道』の皆さんの  
作品を展示しています

### LINE 公式アカウント

講座や市民館のHOTな情報をお届けします。

「講座名」と「お名前」を送信するだけで“簡単”に講座申込ができます。



### のりこうタイム

毎週金 曜日午前10時~正午

コーヒーを飲みながらゆったりしませんか?

参加費: 1回50円



日 曜	午前 9:00 ~ 12:00	午後13:00 ~ 16:00	夜間17:00 ~ 21:00
1 金	◎多米コーラス △のりこうじタイム	◇感謝の会 △おとなの学校・シャドウボックス①	◎ブレイクダンス
2 土	○親子無料茶道教室	○お抹茶のいただき方教室 ◇大正琴・なでしこ	◎空手・東陵クラブ ◇二胡・望星空
3 日	◇東陵写真クラブ	◎FDサークルMODAN ◇東陵カラオケ同好会	
4 月	休 館 日		
5 火	◎TYフィットネス ○自彊術 ◇ ترام・和歌① △クラフト教室	○自彊術 ◇合同補導会議	◎ブレイクダンス
6 水	◎東陵ダンスサークル ◇民生定例会 △東陵パソコン研究会	○リボン刺繍 ◇かなと実用書道	◇かなと実用書道
7 木	◎脳活イキイキ体操・リズム体操 ○紫陽花の会	◎太極拳 ○マットピラティス ◇コカリナ	◎ヒッポファミリークラブ ○ヨガサークル美々
8 金	◎子連れダンスZUMCOちゃん ◇大正琴・東陵かすみ草 △のりこうじタイム	◎健身會 ◇大正琴・東陵さくら草 △おとなの学校・シャドウボックス②	◎ブレイクダンス ◇つくし東クラブ
9 土	◎地域力・防災講座 ◇東陵水彩会 △常任委員会 △ ترام・WEB講座	◇CHALUMI △ジャンジャンタイム	◇更生保護女性会
10 日		◎FDサークルMODAN	
11 月	休 館 日		
12 火	◎TYフィットネス ○自彊術 △料理教室・ウェルカム	◎おとなの学校・オカリナ ○自彊術 ◇ブルーアイランド	◎ブレイクダンス
13 水	◎東陵ダンスサークル ◇手芸の会	◎ヘルパー会議 ◇かなと実用書道	◇かなと実用書道
14 木	◎脳活イキイキ体操・リズム体操 ○紫陽花の会	◎太極拳 ○マット・ピラティス ◇カラオケ和やか倶楽部 △おせっ会	◎ヒッポファミリークラブ ○ヨガサークル美々
15 金	◎子連れダンスZUMCOちゃん △のりこうじタイム		◎ブレイクダンス
16 土	◎子連れダンスZUMCOちゃん ◇歌声サークル花音	△ジャンジャンタイム	◎空手・東陵クラブ ◇二胡の練習
17 日		◎おせっ会(皆んなで歌って楽しむ) ◇東陵カラオケ同好会	
18 月	休 館 日		
19 火	◎TYフィットネス ○自彊術 ◇ ترام・和歌② △クラフト教室	○自彊術	◎ブレイクダンス
20 水	◎東陵ダンスサークル	◇かなと実用書道	◇かなと実用書道
21 木	○紫陽花の会	◎太極拳 ○ピラティス △フラワーデザイン・スイトピー	◎ヒッポファミリー倶楽部 ○ヨガサークル美々◇つくし東クラブ
22 金	◎多米コーラス ◇東陵かすみ草 △のりこうじタイム	◇大正琴・東陵さくら草	◎ブレイクダンス
23 土	○親子リトミック・おとのもり ◇東陵水彩会		
24 日		◎FDサークルMODAN	
25 月	休 館 日		
26 火	◎TYフィットネス ○自彊術 △そば打ち	◎健身會 ○自彊術 ◇ブルーアイランド	◎ブレイクダンス
27 水	◎東陵ダンスサークル ◇CHALUMI		
28 木	◎脳活イキイキ体操・リズム体操 ○紫陽花の会	◎太極拳 ◇カラオケ和やか倶楽部 ○ピラティス △フラワーデザインもえぎ	◎ヒッポファミリー倶楽部 ○ヨガサークル美々
29 金	◎演奏会リハーサル △のりこうじタイム	◎大正琴演奏会 ○控室	◎ブレイクダンス
30 土	△ ترام・WEB講座		